

## Méthode Feldenkrais

### Prise de conscience par le mouvement

La méthode Feldenkrais permet d'entrer en contact avec son corps, par des mouvements simples qui amènent chacun à se découvrir.

L'objectif est de favoriser une utilisation minimale d'effort pour une meilleure efficacité dans l'action.

Cette méthode s'adresse à toute personne qui désire :

- Améliorer la qualité de ses mouvements
- Reconnaître ses limites
- Atténuer certains maux (dos, nuque, etc...)
- Affiner sa conscience corporelle

Ouvert à toutes et à tous, sans distinction d'âge et de condition physique

#### VEVEY vendredi

|       |                             |         |            |
|-------|-----------------------------|---------|------------|
| 9h et | du 4 sept. au 11 déc. 2009  | 13 x 1h | fr. 240.50 |
| 10h15 | du 8 janv. au 26 mars 2010  | 11 x 1h | fr. 203.50 |
|       | du 16 avril au 25 juin 2010 | 10 x 1h | fr. 185.-  |